

星島日報健康專欄《保健至專》- 減肥過度致情緒病

「瘦就是靚」這謬論，已成為時下不少人的「審美標準」，這亦是其中一個導致飲食失調的主因。飲食失調包括厭食症、暴食症及狂食症，主要病徵是異常的飲食習慣，例如進食極少量或極大量的食物，以及由此引致的精神及身體不良影響。厭食症的特徵是患者對身體形象的認知扭曲及極度憂慮肥胖，因而出現過度節食問題，甚至過分運動或服用減肥藥，導致體重急劇下降，嚴重者會影響肌肉及骨質密度，以至荷爾蒙分泌紊亂，可令月經停止或男性性功能受損。暴食症患者腦內會經常萌生進食的意欲而大量進食，但之後又感到內疚和羞恥，繼而作出補償行為，例如嘔吐、濫用瀉藥或過量運動。狂食症與暴食症的分別在於患者大量進食後不會作出補償行為。

飲食失調個案趨增

近年研究顯示，飲食失調在西方國家及亞洲均有上升趨勢，女性較男性更大機會患上此症，並通常在青少年期病發。

治療飲食失調某程度上有賴家人和醫護人員之間的合作，以照顧患者的身體及精神問題。第一個目標是回復正常的體重及建立健康飲食習慣，其次就是藥物及心理治療。食物營養與體重的教育和實踐健康的行為模式，均需要親友的長期支持。另外，認知行為治療能針對改善低落情緒、自尊心及無助感等問題，人際關係及家庭治療更可協助患者進一步走出飲食失調的陰霾。

青山醫院精神健康學院精神科醫生鄧宛兒

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-08-11)

「瘦就是靚」這謬論，已成為時下不少人的「審美標準」，這亦是其中一個導致飲食失調的主因。飲食失調包括厭食症、暴食症及狂食症，主要病徵是異常的飲食習慣，例如進食極少量或極大量的食物，以及由此引致的精神及身體不良影響。厭食症的特徵是患者對身體形象的認知扭曲及極度憂慮肥胖，因而出現過度節食問題，甚至過分運動或服用減肥藥，導致體重急劇下降，嚴重者會影響肌肉及骨質密度，以至荷爾蒙分泌紊亂，可令月經停止或男性性功能受損。暴食症患者腦內會經常萌生進食的意欲而大量進食，但之後又感到內疚和羞恥，繼而作出補償行為，例如嘔吐、濫用瀉藥或過量運動。狂食症與暴食症的分別在於患者大量進食後不會作出補償行為。



飲食失調個案趨增

近年研究顯示，飲食失調在西方國家及亞洲均有上升趨勢，女性較男性更大機會患上此症，並通常在青少年期病發。

治療飲食失調某程度上有賴家人和醫護人員之間的合作，以照顧患者的身體及精神問題。第一個目標是回復正常的體重及建立健康飲食習慣，其次就是藥物及心理治療。食物營養與體重的教育和實踐健康的行為模式，均需要親友的長期支持。另外，認知行為治療能針對改善低落情緒、自尊心及無助感等問題，人際關係及家庭治療更可協助患者進一步走出飲食失調的陰霾。

整理：Kar

今日顧問：
青山醫院精神健康學院
精神科醫生鄧宛兒

